



ДЕПРЕССИЯ

Умейте распознать ее
признаки — **обращайтесь за
помощью как можно раньше**

*Когда у вас в
организме что-то
не в порядке, вам
нужна помощь.
Это касается и
депрессии. Ее
можно вылечить.*

Что такое депрессия?

Депрессия — это распространенная проблема. Иногда у человека может быть плохое настроение. Это нормальное явление в жизни. Но если грусть не проходит, это может быть депрессия.

Как узнать, что у меня депрессия?

Вы наблюдаете у себя **пять или более** следующих проблем? Они длятся **две недели или больше**? Если да, то вам следует обратиться к врачу.

- ▶ Чувство печали, тревоги, пустоты, отчаяния, вины, никчемности, беспомощности, раздражительности или беспокойства.
- ▶ Постоянная усталость.
- ▶ Потеря аппетита или переедание.
- ▶ Проблемы с концентрацией внимания, памятью, сном или принятием решений.
- ▶ Потеря интереса к тому, что вам нравилось.
- ▶ Попытки самоубийства или мысли о нем.
- ▶ Боли (в том числе головные), судороги или проблемы с желудком, которые не проходят.

Что вызывает депрессию?

Депрессия может возникнуть во время болезни. Она может распространиться и на вашу семью. Часто она возникает после того, как вы испытали грусть, страх или стресс. Депрессию могут

вызвать некоторые медицинские препараты. Она может произойти при нарушении баланса химических веществ в мозге.

Как ее лечат?

Существует два способа лечения депрессии. Часто их используют совместно. Один способ — это беседа с психологом. Он помогает вам научиться думать или действовать таким образом, чтобы преодолеть депрессию. Также он может помочь вам решить проблемы в семье, с друзьями или коллегами. Лекарства могут помочь мозгу получить то, что ему нужно. Для этого требуется несколько недель. Возможно, вам придется попробовать не один препарат.

Что необходимо знать

Преодоление депрессии иногда помогает решить другие проблемы со здоровьем. Люди, которые находятся в депрессии и не получают помощи, более склонны причинять вред самим себе.

Люди, у которых депрессия, часто думают, будто ничто не может им помочь. Но они ошибаются. Это состояние **МОЖНО** вылечить. Если у вас депрессия, немедленно обратитесь к врачу.